

**Fintor Gábor János:**

## ***Az egészséges életmód és az elektronikus média kapcsolata a 10-14 éves korosztályban***

### **Absztrakt**

*A média az egyének egészségről alkotott képére komoly hatást gyakorol. Kiemelten fontosak a serdülők körében végzett vizsgálatok, mert a serdülők nagy többsége a médiában látja a példaképül választott személy/egyéniség viselkedését, attitűdjét és véleményét, továbbá a médiából szerzik az életmóddal, egészséggel, betegséggel kapcsolatos információikat (Kósa 2006). A televízió gyakran a fiatalokat a mozgásos tevékenységtől vonja el, így a média az inaktivitás egyik okozója is (Durant-Baranowski és mtsai 1994, Szabó 2003). A szabadidősportok gyakoribb megjelentetésével és a különböző egészségvédő kampányok népszerűsítésével a média növelheti a sportolási hajlandóságot, hiszen az utóbbi évtizedekben az egyik legfontosabb szocializációs közegnek tekinthető, mintaadó szerepe megkérdőjelezhetetlen (Gál 2008).*

*Kutatásom célja, hogy feltárjam az elektronikus média és az egészséges életmódra nevelés kapcsolatát, azt, hogy a televíziózásnak mekkora a befolyásoló ereje a sportolás gyakoriságát illetően, segítségével hogyan lehetne több diákot bevonni a rendszeres sportolásba.*

*Az elvégzett kérdőíves felmérés (N=568) a sportolási és televíziózási szokásokra és azok összefüggéseire fókuszált az*

*észak-alföldi régió öt iskolájában, a 10-14 éves korosztály körében. A felmérést 2013 márciusában végeztem, a tanulókat véletlenszerű mintavételi eljárással választottam. A válaszadók között igen magas arányban vannak azok, akik legalább hetente háromszor végeznek egészséges életmóddal kapcsolatos tevékenységet, és úgy gondolják, a mozgásnak köszönhetően egészségesebbek lesznek. A rendszeresen sportolók között a fiúk több mint kétszer annyian sportolnak, mint a lányok. A sportolási aktivitást a személyes érdeklődés, a barát, a család és a média hatása motiválja leginkább. Akik sportolnak, szignifikánsabban jobban vonzódnak a sportműsorokhoz, mint nem sportoló társaik ( $\chi^2=47,962$ ,  $p=0,000$ ), és az interneten is több egészséges életmóddal és sporttal kapcsolatos oldalt látogatnak.*

*A kutatás azt támasztja alá, hogy célirányos médiastruktúrával elősegíthető az egészségtudatos magatartás kialakítása, javulhat a diákok sportolási és életminősége.*

**Kulcsszavak:** *sport, sportolási szokások, általános iskolások, elektronikus média, sportműsorok*

## **Abstract**

### ***Connection between healthy lifestyle and electronic media among children 10-14***

*The aim of my research is to discover the relation of electronic media and education for healthy way of life, especially what influencing power television has on the frequency of doing sports.*

*When examining the effects of media, the researches among the adolescents are of high priority because most of them can see the behavior of the person chosen as an idol in the media (Kósa 2006). Television often takes young people away from physical activities (Durant-Baranowski and colleagues 1994, Szabó 2003), however, media may increase sport involvement by showing programs about free time sports more frequently (Gál 2008).*

*The conducted questionnaire survey (N=568) focused on sporting and television watching habits and their correlations among 10-14-year-old students in five schools of the Northern Great Plain. I made the survey in March 2013, the students were selected with a random sampling procedure. The majority of the respondents do sports at least three times a week and they think they will be healthier due to exercise. Physical activity is mainly affected by personal interest, family, and the effect of television.*

**Keywords:** *sport, sporting habits, primary school students, electronic media, sports programs*

## **Bevezetés**

A sport több szempontból is a figyelem középpontjában áll, a legtöbben úgy gondolják, hogy hozzájárul az egészséges életmód követéséhez. Ennek ellenére megállapítható, hogy a magyarok keveset sportolnak. A fiatalok többsége a szabadidős tevékenységek közül a mozgás helyett inkább az elektronikus médiát választja. Többek között ennek is köszönhető, hogy napjainkban egyre több egészségügyi problémával küzdő gyermekkel találkozunk (Keresztes

2005). A kutatásokból megállapítható, hogy a gyermekkori sportolásnak élethosszig ható, életmód meghatározó szerepe van. Azok, akik gyermekkorukban sportolnak, felnőttkorukban is gyakrabban végeznek majd rendszeres testmozgást. A gyermekek szabadidejében sok vetélytársa van a sportolásnak. Leggyakrabban zenét hallgatnak, televíziót néznek, videóznak, interneteznek, és a korcsoportnak mindössze fele sportol/mozog szívesen (Kovács – Velenczei 2007). A tömegkommunikációs eszközöknek kiemelt felelőssége van abban, hogy megfelelő tájékoztatást nyújtsanak, segítsenek a helyes énkép kialakításában, támogassák azt a folyamatot, aminek eredményeként a fiatalok mindennapi életének természetes része lesz az aktív testmozgás, a sport. Az egyes médiumok ezt eltérő eszközökkel érik el, de mindegyik esetben fontos, hogy az információ a célzott csoport minél szélesebb rétegeihez jusson el. Napjainkban a televíziós csatornák hatalmas versenyt vívnak a minél magasabb nézettség eléréseért, és ennek a versenynek fontos eszköze a megfelelő műsorstruktúra. A feladat kettős, mert egyrészt fel kell kelteni az érdeklődést a sport iránt, másrészt biztosítani kell azokat a műsorokat, amelyek a célcsoport számára lehetővé teszik az érzelmi azonosulást, s ezáltal a visszatérő kapcsolatot a médiával.

## **1.A testmozgás és az egészséges életmód**

A jó közérzet feltétele az emberi kapcsolatok harmóniája, az egészség megőrzése, ami közös felelősség, és erre a fiatal nemzedéket fel kell készíteni. Az egészséges életmód alapelvei a fizikai aktivitás, pihenés, problémamegoldó

magatartás. Tehát ezeknek az értékeknek a közvetítését már iskolás korban el kell kezdeni (Bősze 2007).

Számos kutatás bizonyította már, hogy az egészséges testi fejlődés szempontjából mennyire fontos a rendszeres fizikai aktivitás, aminek kedvező élettani és pszichológiai hatása van, elősegíti a pozitív gondolkodást, fejleszti az önbizalmat. Szegedi középiskolások körében végzett vizsgálatok mutatják, hogy az aktív fiatalok magabiztosabbak, jövőorientáltabbak, illetve jobb pszichoszociális és lelki egészség mutatható ki körükben. A sport a testi fejlődés mellett a szellemi fejlődés szempontjából is lényeges (Pluhár – Keresztes – Pikó 2003). Egy a magyar lakosság körében végzett kutatás kimutatta, a rendszeresen sportolók között sokkal kevesebb a tartósan beteg, illetve az egészségügyi panaszok is jóval kisebb arányban fordultak elő körükben, mint az inaktív társaiknál (Jákó 1994). Az egészségi állapotot leginkább életmódunk és annak elemei, az egészségmagatartási formák alakítják. Az egyének és közösségek egészségmagatartása alapján jön létre az egészségkultúra, amit a demográfiai, társadalmi-gazdasági, szociokulturális és csoportlélektani tényezők határoznak meg (Aszmann 1989). Az egészséges életmód két fő eleme az egészséges táplálkozás és a sport (Pikó – Bak 2005).

### **1.1. Fiatalok sportolási szokásai és aktivitása Magyarországon**

A további vizsgálatokhoz tisztázni kell a fogalmi kereteket, meg kell adnunk a sport definícióját, mivel ez az empirikus kutatásom alapját is szolgálja.

Az Európai Sport Charta megfogalmazása szerint *„sport minden olyan fizikai tevékenység, melynek célja esetenként vagy szervezett*

*formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok fejlesztése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése” (Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe 2001, 6).*

Az empirikus kutatásban a sportolás fogalma alatt a válaszadók az egészséges életmódhoz kapcsolható rendszeres mozgást, az iskolai testnevelésórákon (mindennapos testnevelésen) kívüli, szervezett keretek közötti aktív testmozgást értették.

Az Ifjúság 2012<sup>30</sup> adatait elemezve megállapítható, hogy a magyar fiatalok az egészségükkel és a közérzetükkel a leginkább elégedettek (73%). Ezt követően jön a külsővel, megjelenéssel kapcsolatos elégedettség (59%), az edzettségi szint (52%). Fontos tény, hogy míg a sportolók 81%-a elégedett az egészségével, addig a nem sportolóknak csak 69%-a. A különbség rávilágíthat, mekkora szerepe van az egészséges életmódnak, a rendszeres testmozgásnak. 2000-ben a fiatalok 33% vallotta magáról azt, hogy rendszeresen sportol. 2004-re 8%-os emelkedés tapasztalható, 2008-ra ehhez képest 3%-os visszaesés figyelhető meg, 2012-re pedig 35%-ra csökkent az arány. A nemek tekintetében, a sportolók között megállapítható, hogy a fiúk/férfiak többet sportolnak, mint a lányok/nők, 2012-ben az előbbieké aránya 43%, az utóbbiaké 27% (Magyar Ifjúság 2012).

Ács – Boros – Rétsági (2011) megkérdezte a tanulókat, hogy a testnevelésóra keretei között milyen mozgásformát tanulnak szívesen. A válaszadók a hagyományos tartalmak mellett (labdarúgás, kosárlabda, kézilabda) preferálták a táncot, teniszt,

---

<sup>30</sup> Az Ifjúság kutatás sorozat négyévente lefolytatott nagymintás ifjúságkutatás, mely a 15-29 éves korosztályt vizsgálja. Célja, hogy feltárja az ifjúsági korosztályok iskoláztatását, elhelyezkedését, karrierjét, önállósodását és boldogulási esélyeit befolyásoló társadalmi tényezők változását. Bemutatja továbbá, hogy ezek a hatások hogyan tükröződnek a fiatalok életmódjában, szabadidős tevékenységében, kulturális fogyasztásában. <http://aktivfiatalok.hu/ifjusagkutatások-magyarorszagon/>

lovaglást, síelést. A fiúknál a labdarúgás a legkedveltebb, a lányoknál a tánc. Tanulmányukban olvasható, hogy serdülőkorban a személyiség dimenzióinak kialakításában, megszilárdításában fontos szerepet töltenek be a szocializációs közegek és közösségek: a család, az iskola, a sportkör, a sportegyesület és a média is, melyek hatásrendszerükkel befolyást gyakorolnak a felnövekvő generáció egészségmagatartására. A 8. osztályosok körében végzett vizsgálatok (2008, 2009) alapján megállapítják, hogy a fiúk a testnevelésórán kívül szignifikánsan többet sportolnak, mint a lányok. Vizsgálatukban az az eredmény született, hogy a serdülők sportolási hajlandóságát a szülők sportolási múltja szignifikánsan meghatározza.

## **1.2. Az elektronikus média szerepe a fiatalok életmódjában és időfelhasználásában**

Napjainkban a gyermekek többségénél a sport a háttérbe szoruló szabadidős tevékenységek közé tartozik. A sport a fiatalabb nemzedékek értékrendjében változó, enyhén csökkenő jelentőséggel szerepel, jelezve azt, hogy számos egyéb alternatíva is nyílik az időtöltésre (Bicsérdy 2002).

A Magyar Ifjúság 2012 jelentése szerint a fiatalok szabadidejüket leggyakrabban továbbra is otthonukban és barátaiknál töltik el. A sportpályára hétköznapi csak 4%-uk, hétvégén 5%-uk jut el. A szabadidős tevékenységek már sokkal nagyobb változatosságot mutatnak. Amíg 2008-ban a fiatalok szabadidejét a televízió uralta hétköznapi és hétvégén 65-68%-ban, addig 2012-ben ez csak 49%-ukra igaz. A legfontosabb tevékenység a számítógépezés és internethasználat lett. A televíziózást a zenehallgatás, az olvasás, a videojátékozás követte. Látható, hogy a szabadidős tevékenységek közül a média kiemelt jelentőségű, hiszen a 15-19 évesek körében 2004-ben hétköznapiokon a televíziózásra fordított idő naponta 143 perc, hétvégén pedig 235 perc. 2008-ban ugyanezek a mutatók csökkentek 107 és 181 percre, és a fennmaradt időt a számítógépezéssel és

internetezéssel töltötték el, tehát a média hatása nem csökkent, bár a használt eszközök összetétele megváltozott (Magyar Ifjúság 2012).

Kiemelten fontosak a serdülők körében végzett vizsgálatok, hiszen felhívják a figyelmet, hogy a serdülők nagy többsége a médiában találja meg a példaképül választott viselkedést, attitűdöt és véleményt, továbbá az életmóddal, egészséggel, betegséggel kapcsolatos információk nagy részéről is innen tájékozódnak (Kósa 2006). A sport és a média kapcsolatában állandó kérdés az is, hogy a média különböző reklámfilmjeiben megjelenő női és férfi ideálképek hogyan befolyásolják a fiatalok sportolási szokásait, sportmotivációit, testképét és testképpel való elégedettségét (McCabe-Ricciardelli 2001).

A kutatási eredmények szerint a gyerekek és a serdülők naponta 2-3 órát töltenek tévézéssel, ennek aránya hétvégén szignifikánsan magasabbnak mondható (Angelusz-Tardos 1998, Nielsen Report 1993, 2000). Ez összefüggésbe hozható az egészségtelen életmóddal, a túlzott passzivitással, a szabadidő magányos eltöltésével (Szabó 2003). A tévénézéssel töltött idő a fiatalokat gyakran a mozgásos tevékenységtől vonja el, így a média az inaktivitás egyik oka (Durant – Baranowski és mtsai 1994, Szabó 2003). A KSH adatai alapján is a fizikai aktivitásra szánt idő egyre csökken (KSH 2002). Mindezek megerősítik, hogy a népesség egyre inaktívabbá válik, annak ellenére, hogy köztudott, a rendszeres mozgás szükséges a fizikai egészséghez. Mivel a legtöbb háztartásban van televízió, a tömegtájékoztatás döntő szerepet játszik az emberek szocializációjában. Sajnos ez a jelenség már a korai gyermekkorban elkezdődik, folytatódik egész életen át, hatása egyre erőteljesebbé válik, mivel a tévézéssel eltöltött idő egyre csak nő (KSH 2000). Kiss (2004) budapesti általános iskolásokat vizsgált (N=252), és megállapította, hogy a televízió nézők többsége a 10-11 éves fiúk közül kerül ki, akik így kevesebbet mozognak társaiknál. A kedvencként megjelölt televíziós csatornák megoszlása az összes válaszadóra nézve azt mutatta, hogy az RTL Klub vezet, a Sport



Televízió pedig csak ötödik. Mégis fontos megemlíteni, hogy már korai életkorban a tévében látott sportesemények és sportolók befolyásolják a sportág kiválasztását. Érdekes megnézni a beiratkozási adatokat minden egyes nyári olimpia után. A sport aktív művelése elsődleges faktora lehet a felnőttkori szurkolói hűségnek. A televíziós sportközvetítések ember millióinak szabadidős döntését és preferenciáját, fogyasztói magatartását, más csoportokhoz való viszonyát határozza meg (Deninger 2012).

Fontos lenne a médiát sokkal nagyobb mértékben bevonni az egészséges életmódra nevelésbe. A sportolási gyakoriság alacsony aránya, a társadalom romló egészségügyi statisztikái sürgetik a sport szakembereit, hogy az autotelikus sport értékeket úgy kommunikálják, hogy ellensúlyozzák a média által közölt rossz test-imázs üzeneteket (Perényi 2005). A televízió sokak véleménye szerint a fizikai aktivitás elsőszámú „ellensége”, azonban a szabadidősportok gyakoribb megjelentetésével, a különböző egészségvédő kampányok népszerűsítésével növelhetné a sportolási hajlandóságot. Különösen fontos lenne ez a fiatalok körében, akiknél a média az egyik legfontosabb szocializációs közeggé lépett elő az utóbbi évtizedekben, mintaadó szerepe megkérdőjelezhetetlen (Gál 2008).

### **1.3. Hipotézisek**

- A szakirodalom tanulmányozása után (Ács – Boros Rétsági 2011) arra számítottam, hogy a sportolási szokások gyakoriságát illetően a fiúk és a lányok eredményei között szignifikáns különbség mutatható ki.
- Azt feltételeztem Pluhár – Keresztes – Pikó 2003-as felmérése alapján, hogy a rendszeresen sportoló diákok egészségesebbnek gondolják magukat nem sportoló társaikkal ellentétben.

- A sportágválasztást befolyásoló tényezők összehasonlításában azt feltételeztem Denninger (2012) és Ács – Boros – Rétsági (2011) vizsgálata alapján, hogy a szülők befolyása és az elektronikus média hatása érzékelhető leginkább.
- Azt feltételeztem, hogy a mintában szereplő rendszeresen sportoló és nem sportoló tanulók között szignifikáns eltérés tapasztalható a sportműsorok nézettségével kapcsolatban.

## **2. Az empirikus kutatás**

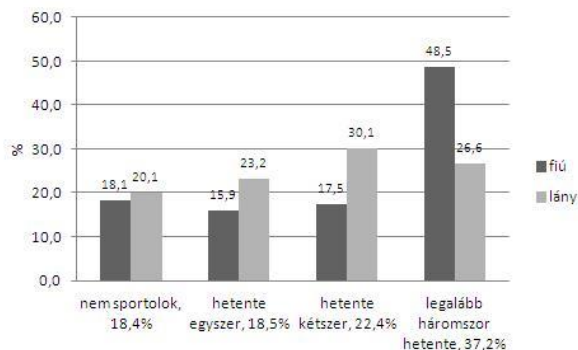
Az empirikus kutatás célja az egészséges életmód és a média kapcsolatának feltárása az általános iskolai oktatásban. A mintában 588 diák állt a rendelkezésemre, közülük 568-an adtak érvényes választ. A megkérdezettek egy debreceni, egy nyíregyházi, egy nyírteleki, egy tiszavasvári és egy újfehértói iskolában tanulnak negyedik, ötödik, hatodik, hetedik évfolyamon, 10-14 évesek, 321 fiú (54,6%), 267 lány (45,4%). A minta összeállításánál arra törekedtem, hogy a két nagyvárosból, két kisvárosból és egy kisebb településből kapjak információt. A felmérés 2013 februárjában és márciusában történt ezeken a helyszíneken. A kitöltés anonim módon zajlott, a kérdőíveket minden intézménybe személyesen vittem el, a kitöltési útmutató segítette a pedagógusok és tanulók munkáját. A kérdőívben zárt típusú kérdések találhatók, és a Likert-féle skálát is használtam. A saját készítésű kérdőív 23 kérdést tartalmazott, ami 7 kérdéscsoport köré épült, ezek közé tartoztak a személyes információk, a családi háttér, a szocio-ökonómiai háttérváltozók, a

sportolási szokások, az azt befolyásoló tényezők, az egészséges életmóddal kapcsolatos magatartás, az ezzel összefüggésbe hozható televíziózási és internet (elektronikus média) használati szokások.

### **3. A kutatás eredményei**

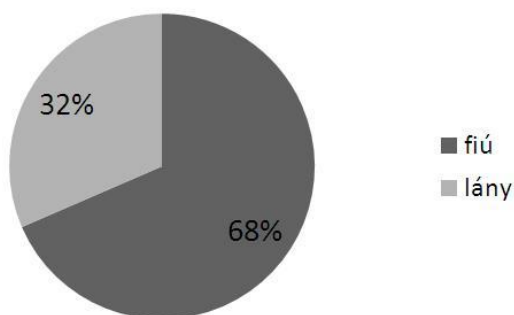
A minta elemzésekor először a sportolási gyakoriságot vizsgáltam meg (1. ábra). A válaszadók között magasabb azoknak a száma (37,2%), akik legalább hetente háromszor sportolnak. A hetente legalább kétszer sportolók aránya is igen magas, 59,6 %. A fiúknak 48,5%-a sportol legalább heti 3 alkalommal, míg a lányoknál ez az arány csak 26,6%. A nemek tekintetében lényegesebb eltérés a legalább hetente háromszor sportolók kategóriában található, hiszen közülük a leányok 31,5%-a, a fiúk 68,5%-a sportol ilyen rendszerességgel (2. ábra). Megállapítható az első hipotézishez kapcsolódóan, hogy a szakirodalmi adatoknak megfelelően szignifikáns az eltérés a fiúk és lányok tekintetében a sportolás gyakoriságát illetően (Pearson Chi-Square = 0,000). Ez az eredmény hasonló Ács – Boros – Rétsági (2011) és a Magyar Ifjúság (2000, 2004, 2008, 2012), valamint Trzaskoma – Bicsérdy kutatási adataihoz, így az első hipotézisem beigazolódott.

1. ábra: Sportolási gyakoriság megoszlása nemenként (%)  
(Forrás: saját szerkesztés)



2. ábra: Legalább hetente sportolók aránya nemenként (%)

Forrás: saját szerkesztés



Az egyes évfolyamok között szignifikáns eltérést nem tapasztaltam. A tanulónál Ács – Boros – Rétsági 2011-es kutatásával ellentétben azt tapasztaltam, hogy egyik szülő iskolai

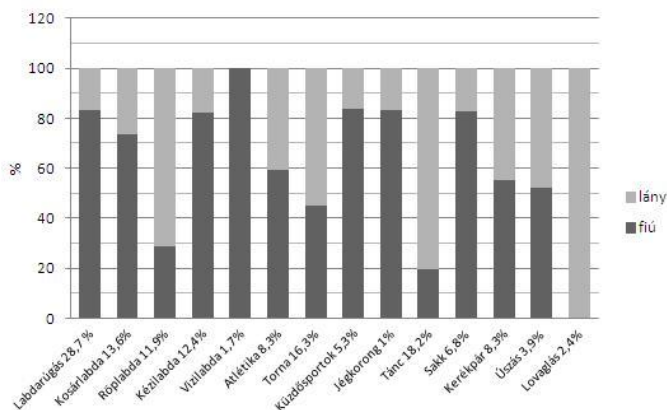
végzettsége sem befolyásolja azt, hogy gyermekük mennyire intenzíven sportol.

A sportolási gyakoriság meghatározta a diákok egészséges életmódhoz kapcsolódó attitűdjeit. Az eredmények azt mutatják, hogy akik rendszeresen sportolnak (hetente háromszor) úgy gondolják, a mozgásnak köszönhetően egészségesebbek lesznek ( $p=0,005$ ). Így a második hipotézisem beigazolódott.

Az iskolai sport vizsgálatokor érdemes megvizsgálni, hogy melyek a legnépszerűbb sportágak, és milyen okok, milyen befolyásoló tényezők hatására választották a fiatalok ezeket.

A legnépszerűbb sportág (a szakirodalmi adatoknak megfelelően) a labdarúgás, a sportágak tekintetében (3. ábra) toronymagasan vezet (28,7 %), ezt követi a tánc (18,2 %) és a torna (16,3 %). Az élmezőnyhöz tartozik még a kosárlabda (13,6%), a kézilabda (12,4 %) és a röplabda (11,9 %).

3. ábra: A sportágválasztás gyakorisága (%)  
(Forrás: saját szerkesztés)



1. táblázat: A sportágválasztást befolyásoló hatások rangátlagai  
(Forrás: saját szerkesztés)

	szülő	tanár	barát	érdeklődés	eü. ok	ingyenes	iskolában űzhető	hírnév	tv hatása
heti egyszer	200,97	202,08	196,95	194,46	186,70	217,70	206,20	182,31	192,22
heti kétszer	240,70	221,15	204,97	194,68	225,54	223,07	192,70	185,49	197,02
heti háromszor	219,20	222,99	238,78	239,39	217,44	207,94	229,23	232,83	237,53
p =	0,051	0,284	0,006	0,000	0,022	0,496	0,018	0,000	0,001

Mindezek után Kruskal – Wallis tesztel megvizsgáltam, hogy mi befolyásolta a gyerekek sportágválasztását (1. táblázat). A legfontosabb tényezők közé tartozik a barátok véleménye, a személyes érdeklődés, az egészségügyi okok, illetve az, hogy iskolában űzhető. Mindezek mellett jelentős szerepet játszott az, hogy mely sportágban sikeresek a magyar sportolók. Ehhez viszont a televízió feltétlenül szükséges. Azoknál, akik hetente legalább háromszor sportolnak, sportolási aktivitásukat a személyes érdeklődés, a barát, és a média hatása motiválja, s ezek befolyásoló ereje szignifikáns eltérést is mutat a kevesebbet sportoló társakkal szemben. A harmadik hipotézis tehát csak részben igazolódott be, hiszen a televízió hatása szignifikánsan jelenik meg, míg a szülői befolyás nem mutat szignifikáns eltérést a gyerekek sportolási gyakoriságával kapcsolatosan.

A negyedik hipotézis vizsgálatakor a diákok média- és internet használati szokásait elemeztem. Először a tanulók tévénézési szokásait vizsgáltam. A sportoló és nem sportoló diákok között a hétköznapi televíziózás esetén nem volt szignifikáns eltérés. Ugyanez a vizsgálat a fiúk és lányok szempontjából már különbséget mutatott, hiszen a heti három óránál többet tévéző

gyerekek 65%-a fiú, és a fiúknak több mint 50%-a tölt napi két óránál is többet a televízió előtt.

A tévéműsorok kedveltségében a sportolási gyakoriság alapján eltérő eredmények mutatkoztak (2. táblázat).

táblázat: A sportolási gyakoriság és a tévéműsorok kedveltsége (ötfokozatú skála átlag)

(Forrás: saját szerkesztés)

(1: nem sportol, 2: heti 1-2 alkalommal sportol, 3: legalább heti 3-szor sportol)

	mese	film	sorozat	vetélkedő	SPORT	főző	természet	animáció
1	3,24	4,35	3,54	3,03	2,88	2,17	3,82	3,66
2	3,08	4,58	4,00	2,92	3,15	2,28	3,61	3,53
3	2,91	4,64	3,68	3,11	3,92	1,98	3,54	3,54
p =	0,029	0,003	0,044	-	0,000	-	-	-

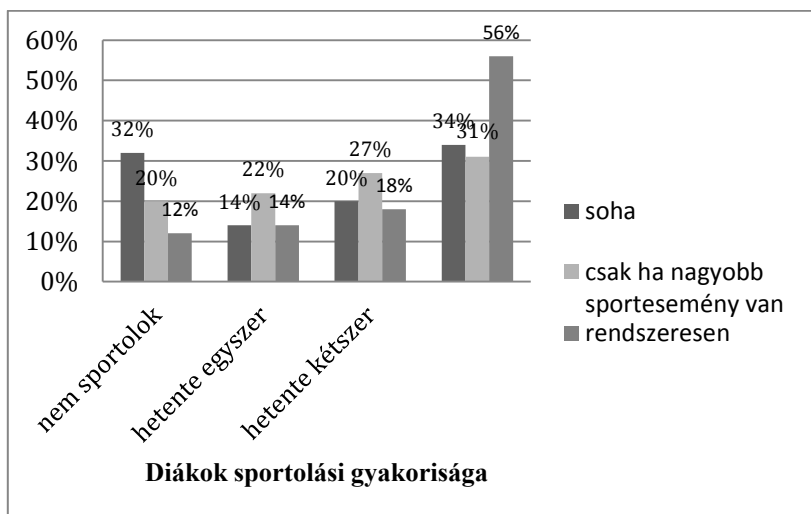
A Kruskal – Wallis tesztből nyert adatok azt mutatják, hogy a film a legkedveltebb televíziós műsor, mindhárom kategóriában a legmagasabb átlaggal szerepel. A sport a legalább hetente háromszor sportoló gyerekek esetében a második, míg a többiekénél csak az 5. vagy 7. helyen szerepel. Ez az eltérés (mese, film, sorozat, sport) a sportolási gyakoriság szempontjából szignifikáns értéket mutatott.

A sportműsorok kedveltségének vizsgálata után arra kerestem a választ, hogy a különböző sportműsorokat milyen gyakorisággal nézik a tanulók. A sportműsorok nézettségének esetében is szignifikáns különbséget tapasztaltam a sportolási gyakoriság alapján (4. ábra). A sporteseményeket rendszeresen néző diákok 74%-a

hetente legalább két alkalommal sportol. A csak a nagyobb sporteseményeket nézők között a sportolási gyakoriság tekintetében nem volt szignifikáns eltérés.

A fiúk és lányok eredményeinek összehasonlításakor azt tapasztaltuk, hogy a lányok 71%-a csak a nagyobb sportesemény alkalmával néz sportműsort a televízióban, míg a fiúknak 38%-a rendszeresen, és további 48%-a nagyobb sportesemény alkalmával követi a televíziós közvetítéseket. A nemek közti különbség ebben az esetben is szignifikáns eltérést mutatott ( $p=0,001$ ).

4. ábra: Sportműsorok nézettségének gyakorisága a diákok sportolási szokásának tekintetében  
(Forrás: saját szerkesztés)

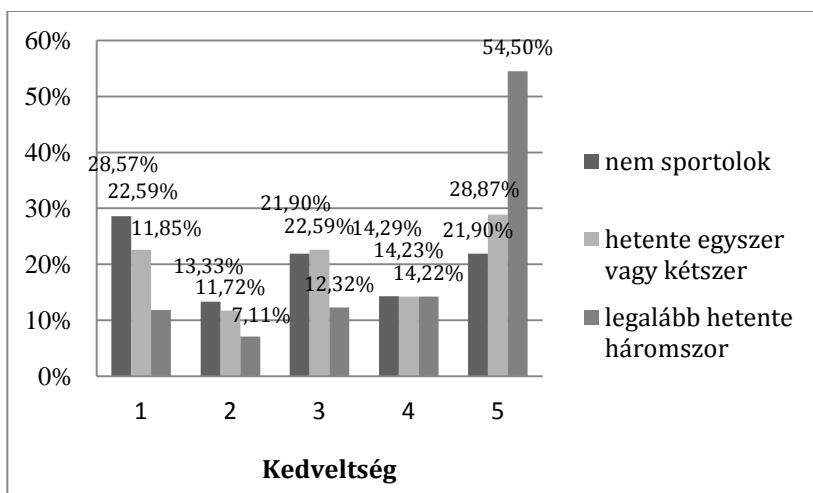


Ezután a diákok internetezési szokásait vizsgáltam meg. Megállapíthatom, hogy a sportolási gyakoriság esetében eltérés csak a hétfői internetezési gyakoriságnál volt



tapasztalható. A rendszeresen sportoló gyerekek 71%-a tölt hétvégén, 48%-a hét közben napi 2 óránál is többet számítógépezéssel, míg a nem sportoló gyerekeknél ezek az adatok 55% és 40%. Arra az érdekes megállapításra jutottam, hogy a rendszeresen sportoló gyerekeknek az internetezési aktivitásuk is nagyobb, mint nem sportoló társaiké ( $p=0,065$ ) (5. ábra).

5. ábra: A sportműsorok kedveltsége és a sportolási gyakoriság összefüggése  
(Forrás: saját szerkesztés)



A sportolási gyakoriság terén a legalább hetente háromszor sportolóknak több mint a fele kedveli a sportműsorokat, míg a nem sportolóknak még  $\frac{1}{4}$ -e sem. Ebből is arra következtethetek, hogy akik sportolnak, sokkal jobban vonzódnak a sportműsorokhoz, mint nem sportoló társaik (Pearson Chi-Square = 0,000). A sportműsorok kedveltségében (Youtube-n) vizsgáltam a fiúk és lányok arányát is. Megállapítottam, hogy a

fiúk (3,78) és a lányok (2,92) átlagai között az eltérés szignifikáns ( $p < 0,001$ ).

A kérdőívem 21. kérdése azt vizsgálta, hogy a mintában szereplők az interneten milyen rendszerességgel kattintottak más egészséges életmóddal kapcsolatos oldalra. Az egészséges életmóddal kapcsolatos internetes oldalakat igen kis arányban, csak a minta 27,8%-a nézi. Azok közül, akik néznek ilyen oldalakat, 60,3% legalább heti 3-szor sportol, 7,7% nem sportol. Ez az eredmény tehát szignifikáns ( $p = 0,000$ ) különbséget mutat. Kutatásom alapján megállapítható tehát, hogy aki sportol, szívesebben néz sportműsort és egészséges életmóddal kapcsolatos oldalakat, aki nem sportol, az csak ritkábban követi ezeket az információkat, vagyis a negyedik hipotézisem beigazolódott.

## 4. Összefoglalás

Tanulmányom elméleti fejezetében több kutatás eredményei alapján megállapítottam, hogy a magyarok keveset sportolnak (az európai országokhoz képest is hátrányban vagyunk), a rendszeres testmozgás csak kevesek életében van jelen annak ellenére, hogy a mozgásnak számtalan jótékony hatásáról kapnak folyamatosan információt. Kiemelten fontos lenne a fiatalok körében az aktív testmozgás, s annak népszerűsítése a médiában, mert a legfrissebb (2013. március) felmérések szerint a 13-17 éves korosztály napi átlagos televíziózása 3 óra 13 perc. A szabadidős tevékenységeknek számos konkurenciája van a serdülők körében, ezek közül az elektronikus médiával (televízió és internetezési szokásokkal) foglalkoztam részletesebben.

A dolgozatom empirikus részében először a sportolási szokásokat vizsgáltam, a sportolási gyakoriság és a nemek tekintetében. Megfigyelhető, hogy a fiúk és a lányok között lényeges eltérés csak a legalább hetente háromszor sportolók kategóriájában található, a fiúk több mint kétszer annyian

sportolnak, mint a lányok. Akik rendszeresen sportolnak, úgy gondolják, a mozgásnak köszönhetően egészségesebbek lesznek, sportolási gyakoriságukat elsősorban a szülők sportolási aktivitása határozza meg. A tanulók sportágválasztásánál kiderült, hogy a hetente legalább háromszor sportolók sportágválasztását a személyes érdeklődés, a barátok és a televízió hatása motiválja. Ez azt is jelenti, hogy a média hatását empirikus eredményeim is megerősítették. Akik sportolnak, jobban vonzódnak a sportműsorokhoz (tévében, interneten egyaránt), mint nem sportoló társaik, és az egészséges életmóddal kapcsolatos oldalakat is szívesebben látogatják.

## Felhasznált irodalom

- A.C. NIELSEN Company (1993): Nielsen Report on Television. New-York, Nielsen Company.
- A.C. NIELSEN Company (2000): Nielsen Report on Television. New-York, Nielsen Company.
- ÁCS Pongrác-BOROS Anita-RÉTSÁGI Erzsébet (2011): Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről. Budapest, Magyar Sporttudományi Füzetek.
- ANGELUSZ Róbert-TARDOS Róbert (1998): Médiahasználat vagy médiafogyasztás? A televízió-nézés egy újabb empirikus tipológiája. In: JEL-KÉP, 3, 3-25. p.
- ASZMANN Anna (1989): Magyar serdülők önmaguk által minősített egészségi állapota, néhány pszichés, pszichoszociális tünet előfordulásának gyakorisága. In: Egészségnevelés, 30, 104–110. p.
- BICSÉRDY Gabriella (2002): Sportágválasztás a különböző életkorban. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 3-4, 7-10.p.
- BOGNÁR József (2009): Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In SZATMÁRI Zoltán (szerk.): Sport, életmód, egészség. Budapest, Akadémia Kiadó, 662-668. p.
- BŐSZE Júlia (2007): Az egészségfejlesztés tendenciái világviszonylatban és hazánkban. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 2, 47 50. p.
- DENINGER Denis (2012): Sports on Television. The how and why behind what you see. New-York, Routledge.

- DURANT, R.H.-BARANOWSKI, T.-JOHONSON, M.-THOMPSON, T.O. (1994): The relationship among television watching, physical activity and body composition of young children. In: Pediatrics, 94, 449-455. p.
- GÁL Andrea (2008): A Magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: FÖLDESINÉ Szabó Gyöngyi-GÁL Andrea-DÓCZI Tamás (szerk.): Társadalmi riport a sportról. Budapest, Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság, 9-39 p.
- GOLEMAN Dániel (1997): Érzelmi intelligencia. Budapest, Háttér Kiadó.
- JÁKÓ Péter (1994): A magyar lakosság fizikai aktivitásának jelenlegi helyzete. In: Sportorvosi Szemle, 35, 133-139. p.
- KERESZTES Noémi (2005): Ifjúság és sport. In: PIKÓ Bettina (szerk.) Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban. Budapest, L'Harmattan, 184-199. p.
- KISS Judit (2004): A televízió hatása a kisiskolás gyerekekre. Budapest, Új Pedagógiai Szemle.
- KÓSA Éva (2006): A média hatása az egészségre. In: BARABÁS Katalin (szerk.): Egészségfejlesztés Alapismeretek pedagógusok számára. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 233-240. p.
- KOVÁCS Árpád-VELENCZEI Attila (2007): A sport presztízse. In SZATMÁRI Zoltán (szerk.): Sport, életmód, egészség. Budapest, Akadémia Kiadó, 627-629. p.

- KSH Életmód-időmérleg sorozat: A népesség időfelhasználása 1986/1987 és 1999/2000 évben, 2000, 2002.
- MAKSZIN Imre (2002): A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest-Pécs, Dialóg Campus.
- MCCABE-RICCIARDELLI (2001): The structure of the sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. In: Journal of Behavioral Medicine, 8, 20-41. p.
- NEULINGER Ágnes (2007): Társas környezet és sportfogyasztás. [PhD értekezés] Budapest, Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola, Marketingkutatás és Fogyasztói Magatartás Tanszék.
- PERÉNYI Szilvia (2005): Transmission of Sporting Values via Sports Participation of Hungarian University Students. In: New Social Conditions In Sport 1990-2005. Budapest, Hungarian Society for Sport Sciences, 175-192. p.
- PIKÓ Bettina – BAK Judit (2005): A gyermekek egészség- és környezet-tudatosságának alakítás. In: Iskolakultúra, 5, 54-60. p.
- PIKÓ Bettina-KERESZTES Noémi (2007): Sport, lélek, egészség. Budapest, Akadémia Kiadó.
- SZABÓ Á. (2003): A napirend néhány jellemzője: testmozgás, képernyőhasználat, tanulásra fordított idő. In: ASZMANN Anna (szerk.): Iskoláskorú gyermek egészség-magatartása. Budapest, Országos Gyermkegészségügyi Intézet, 35-48. p.
- TELEGDI Attila (2011): Az iskolai testnevelés, a sport és az egészség. Jászberény, Szent István Egyetem Alkalmazott Bölcsészeti Kar.

- TRAZSKOMA-BICSÉRDY Gabriella (2007): A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban. Budapest, Semmelweis Egyetem Nevelés-és Sporttudományi Doktori Iskola, Sport, Nevelés és Társadalomtudományi Program.
- Európai Sport Charta És A Sport Etikai Kódexe (2001):  
[http://www.europatanacs.hu/pdf/CM\\_Rec\(1992\)14.pdf](http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec(1992)14.pdf) (letöltés: 2013. 01. 03.)
- *Magyar ifjúság 2012 kutatás első eredményei*
- ([http://kutatopont.hu/files/2012/02/magyar\\_ifjusa\\_g\\_2012.pdf](http://kutatopont.hu/files/2012/02/magyar_ifjusa_g_2012.pdf) (letöltés: 2013.04.28.)
- [http://www.agbnielsen.com/Uploads/Hungary/stat\\_havi\\_201303\\_atv\\_prof1.pdf](http://www.agbnielsen.com/Uploads/Hungary/stat_havi_201303_atv_prof1.pdf) utolsó letöltés 2013.04.08.
- <http://aktivfiatalok.hu/ifjusagkutatasok-magyarorszagon/> (letöltés: 2013.04.29.)